Nr. 7/8 Lipiec—Sierpień, 1936 Rok III

DLA ZDROWIA

Dr. farm. Stanisław Krauze
Dyr. Działu Badania Żywn. i Przedm. Użytku P. Z. H.

CZEM SIĘ ŻYWIMY?

III

Według przepisów polskich każdy bochenek powinien mieć etykietę z nazwą piekarni i jej adresem. Etykiety powinny być naklejane przed wypiekiem. Jest to uzasadnione, gdyż temperatura pieca wynosi ok. 250°, jednak wewnątrz bochenka nie przekracza 100°, w wielkich bochenkach wynosi zaledwie około 60°. Gdy chleb przygotowuje się w warunkach niehigjenicznych, gdy przy wyrobie chleba zajęci są t. zw. nosiciele zarazków, chleb może stać się rozsadnikiem choroby zakaźnej, wiemy przecież, że w temperaturze niższej od 100° nie giną niektóre bakterje chorobotwórcze. Kartka, nalepiona przed wypiekiem, dezynfekuje się w wysokiej temperaturze pieca, naklejona zaś po wypieku — może stać się źródłem zakażenia.

W chlebie czarnym, razowym — w wybitnie kwaśnem środowisku — bakterje giną szybciej, aniżeli w chlebie białym, i tak np.:

1) bakterje tyfusu brzusznego żyją w ciemnym, kwaśnym chlebie 2 dni, w białym zaś — cały miesiąc,

2) przecinkowce cholery w czarnym chlebie żyją kilka godzin, w białym — 24 dni,

3) laseczniki czerwonki żyją jednak w czarnym chlebie 5 dni i dłużej.

Chleb z mąki grubej jest gorzej przyswajalny, aniżeli z mąki białej.

Dotychczasowe próby usuwania ciężko strawnej łuski i przygotowania chleba z reszty ziarna dotychczas nie powiodły się. Chleby, przygotowane z pełnego ziarna lub częściowo łuszczonego, jak *Steinmetza*, *Grovitta*, *Klopfera*, *Grahama* nie są całkowicie przez ustrój przyswajalne. W związku z tem powstaje pytanie: „co jadać, chleb biały, czy czarny?" Organizm sam to normuje: raz mamy apetyt na razowiec, drugi raz na bułkę.

Zasadniczą różnicą pomiędzy wyrobem chleba, a *makaronów* jest brak fermentacji. Makaroniarz jest wrogiem piekarza, boi się jego fermentacji, która zepsułaby mu makaron. Tylko wyroby z ciasta, przygotowane na jajach mają piękne żółte zabarwienie, produkty bez jaj mają nieprzyjemny, szary kolor, dlatego muszą być barwione nieszkodliwemi barwnikami anilinowemi, co powinno być wyraźnie na opakowaniu zaznaczone napisem „barwione". Fabrykanci nie chcą się do tego przepisu stosować, konsument jednak nie może być wprowadzony w błąd, powinien być dokładnie poinformowany, co kupuje. Tylko wyroby z ciasta, do których dodano jedno jajko na 1 kg mąki mogą nosić nazwę „na jajkach". Nieraz sprzedaje się wyroby z ciasta, przygotowane bez jajek, w żółtych torebkach celofanowych, w ten sposób konsument znów jest wprowadzany w błąd, gdyż towar robi wrażenie przygotowanego na jajach.

Wszystkie kulturalne państwa uregulowały nadzór nad *mięsem* w ten sposób, że każde miasto ma rzeźnię z fachową obsługą, w której klasyfikuje się mięso, odrzuca i niszczy mięso zakażone. W osiedlach mniejszych są t. zw. oglądacze mięsa, których obowiązkiem jest niedopuszczanie do spożycia mięsa nieodpowiedniego. Każdy, kto kupuje szmuglowane z prowincji mięso i wędliny bez plomb, a więc takie, które nie poddane były kontroli, naraża się na zatrucie bakterjami, trychinami lub innemi niebezpiecznemi pasorzytami zwierzęcemi. Po spożyciu nieświeżej wędliny występują objawy zatrucia, często kończące się śmiercią, spowodowane t. zw. jadem kiełbasianym, produkowonym przez specjalne bakterje (bac. botulinus). Cechą charakterystyczną przy tego rodzaju zatruciach jest — pomiędzy innemi — opadanie powiek i utrata zdolności akomodacji oka.

W celu nadania cielęcinie lepszego wyglądu nadmuchuje się ją, co nie jest jednak dozwolone, gdyż mięso nadmuchane łatwo się psuje, a to dlatego, że przy dmuchaniu wraz z powietrzem wprowadzamy zarodniki gnilne.

Nie wolno przechowywać w sklepach mięsa siekanego, może ono

być zmielone tylko w obecności kupującego, który powinien pilnować, aby rzeźnik nie domieszał mu mięsa nieświeżego.

Nie wolno trzymać mięsa na lodzie. Mimo niskiej temperatury w mokrem i nieprzewietrzanem mięsie szybko rozwija się pleśń, a nawet pewne bakterje; mięso nabiera nieprzyjemnego, pleśniowego zapachu wilgotnej piwnicy, wskutek zamoczenia staje się flakowate i łatwo się psuje.

Dawniej przy peklowaniu i marynowaniu mięsa (wędlin) używano soli i saletry, proces trwał długo około 2—3 tygodni, teraz do tego celu używa się soli i azotynu sodu, który peklowuje szybciej, ale mięso łatwo się psuje i występują na niem często duże zielonawe plamy.

Dodatek mąki do kiełbas jest niedozwolony. Zafałszowanie takie łatwo jest wykryć, dodając kroplę jodyny na plasterek kiełbasy, czarne zabarwienie wskazuje na obecność skrobi (mąki). Jedynie do wyrobów wątrobianych i krwawych dopuszczalny jest dodatek mąki w ilości 2%. Wędliniarnie do tej normy przeważnie się nie stosują, gdyż ilości mąki, spotykane w wędlinach, są wielokrotnie większe.

Tylko powłoki wędlin mogą być barwione, treść mięsna nie powinna być zabarwiona. Wędliny koszerne bardzo często mają niedozwolony dodatek mąki oraz zabarwioną treść mięsną.

Ryby zepsute, nieraz sprzedawane w handlu okrężnym na wózkach, stosunkowo łatwo jest rozróżnić od produktu świeżego. Ryba zepsuta ma oczy zapadłe, a skrzela nienormalnie zabarwione, koloru ciemnego, szarawo—lub żółtawo-czerwonego, pokryte cuchnącym śluzem. W celu wprowadzenia konsumenta w błąd, któremu mogłyby się rzucić w oczy opisane wyżej cechy, sprzedaje się ryby z uciętym łbem. Ryba świeża, położona na dłoni nie zwisa, włożona do wody tonie, odwrotnie ryba zepsuta, która położona na dłoni zgina się, ogon jej obwisa, włożona zaś do wody pływa po powierzchni. Spożycie ryby nieświeżej może spowodować zatrucia.

Przetwory rybne — *konserwy rybne* — są sprzedawane w zalutowanych, wysterylizowanych puszkach, na których nieraz spotkać można

napis: „szproty w ol." Konsument myśli, że są to szproty w oliwie podobnie jak w dobrych gatunkach zagranicznych konserw rybnych, tymczasem w tych produktach krajowych niema ani śladu oliwy, jest w nich również dobry olej sojowy, otrzymywany z nasion soji, produktu bardzo cennego, zawierającego obok tłuszczu, pełnowartościowe białko. Soję zaaklimatyzowano na Wileńszczyźnie, dotychczasowe zbiory nie pokrywają jednak zapotrzebowania nawet przemysłu konserwowego rybnego, gdyż możemy mu rocznie dostarczyć zaledwie 35.000 kg nasion soji zamiast potrzebnych 200.000 kg, niedobór pokrywa się importem z Mandżurji. Umieszczając na puszce napis „szproty w ol.", wprowadza się konsumenta w błąd, napis powinien brzmieć „szproty w oleju", albo poprostu „szproty". Obawa, że publiczność, zobaczywszy napis „w oleju", nie będzie kupowała towaru, nie jest uzasadniona, gdyż konsument napewno nabierze przekonania do tego produktu, skoro przekona się, że jest on tańszy i równie dobry, jak towar zagraniczny, przygotowany na oliwie. Na puszkach z konserwami mięsnemi powinna być podana zawartość puszki, waga netto, adres firmy i data produkcji. *(d. c. n)*

Dr. med. E. T. (Lwów)

JAK SIĘ POWINNIŚMY UBIERAĆ?

IV

Bawełna stała się jedną z największych społecznych i ekonomicznych potęg świata, przyczyną wielu ekonomicznych i politycznych zaburzeń, że wspomnę jedynie północnoamerykańską wojnę domową z r. 1860 („cotton is king") i dziś na całym świecie przeszło sto miljonów wrzecion przędzie cienką nić bawełnianą dla wszelkich potrzeb ludzkości. Data poznania własności bawełny kryje się w mrokach starożytności. Grecy nie znali jej zupełnie. Chińczycy wytwarzali tkaniny bawełniane już 2.500 lat przed Chrystusem. Egipcjanie znali i zdaje się prżędli tkaniny bawełniane, skoro Biblja wspomina, że Faraon obdarował suknią bawełnianą Józefa. Indje posiadały drukarnie „Kattunu" setki lat, nim zjawili się u nich Anglicy. Tkanina bawełniana podobna jest bardzo do tkaniny lnianej: jak ona jest i ta miła w dotknięciu i nie drażni skóry. Zasadnicza jednak różnica między tkaniną lnianą, a bawełnianą jest ta, że pierwsza jest bardziej trwała i nie niszczy się szybko podczas prania.

Ciekawe badania nad celowością bielizny bawełnianej przeprowadzał w swem sanatorjum „Pod białym jeleniem“ dr. *Lahmann*, gdzie właśnie okazało się, że „reformowana bielizna bawełniana“ *Lahmanna* stała o wiele wyżej, co do walorów higjenicznych od bielizny *Jägera*. Jednakże ostateczne wyniki badań *Lahmanna* wykazały, że bielizna nie może być wcale ochroną przed przeziębieniami. Dr. *Hessen* jest zdania, że zahartowanie skóry osiągnąć można jedynie wskutek nienoszenia zupełnie bielizny i że tylko słońce i powietrze ochronić może skórę przed skłonnościami do katarów. Kto nie wystawia swej skóry na bezpośrednie działanie słońca i powietrza, narazić się może każdego pięknego dnia na zdobycie kataru lub reumatyzmu.

Po omówieniu trzech zasadniczo stosowanych na odzienie tkanin wełny, lnu, bawełny, zanim przejdziemy do zastanawiania się nad pojedyńczemi częściami używanej dziś ogólnie garderoby, zaznaczyć pragnę, że ubranie higjeniczne odpowiadać musi zasadniczo czterem głównym warunkom:

1) każda składowa część naszego ubrania powinna umożliwiać naturalną czynność skóry naszej, nie śmie jej jednak ani sztucznie drażnić, ani zwiększać,

2) w zależności od pory roku ubranie musi być tak dostosowane, by nie pozwalało na skraplanie się potu, a umożliwiało włachnianie powstałego potu,

3) ubranie musi być tak przewiewne, by nigdy między niem, a skórą nie gromadziły się gazy, które wchłaniałyby się spowrotem w skórę, względnie zwiększały sztucznie ciepło wnętrza ciała,

4) ubranie nie powinno w żadnym wypadku hamować naturalnych ruchów ciała (przy chodzeniu, bieganiu, zginaniu się, podnoszeniu i t.p.), ani w żaden sposób uciskać je, bądź wywoływać zmiany jego kształtu.

Ubranie nie odpowiadające powyższym warunkom jest niehigjenicz-

ne i oprócz innych dolegliwości i zniekształceń trwałych powodować może skłonność do przeziębień, która zwłaszcza u dzieci staje się powodem grypy i często pociąga za sobą jako następstwa nieuleczalną gruźlicę. Fakt ten jest niestety zupełnie niedoceniany i wszelkie głosy ostrzegawcze higjenistów, by dzieci, o ile na to pozwalają warunki klimatyczne, chodziły zupełnie nago, pozostają dotąd głosem wołającego na na puszczy. Gruźlica bowiem jest, jak to spostrzeżenia *Nansena* udawadniają, skutkiem przewlekłego samozatruwania się ustroju wydzielinami skóry, które wsiąkając spowrotem do ustroju przez pokolenia, atakuje płuca, osłabiają siły odporne tkanek i sprzyjają powstawaniu procesów gruźliczych i rozmnażaniu się prątków gruźliczych. Ludy chodzące nago nie znają wcale gruźlicy: mieszkańcy Grenlandji wschodniej, mieszkający nago pod namiotami są zupełnie zdrowi, podczas gdy ich współplemieńcy z zachodu, mieszkający w murowanych domach i unikający nagości zapadają gromadnie na suchoty. Bez gruntownej reformy naszego odzienia i bez radykalnych posunięć w tej dziedzinie niesposób myśleć o polepszeniu zdrowotności. Wszelkie jednak inowacje w dziedzinie ubiorów skazane są narazie na pełne niepowodzenie. Moda nie liczy się bowiem zbytnio z wymaganiami zdrowotnemi, a jej krzewiciele nie znają zazwyczaj zasad higjeny. Moda przytem jest wszechwładna, a walka z nią podobna jest do walki Don Kichota z wiatrakami. Temniemniej jednak winna być prowadzona konsekwentnie, aż w końcu ludzkość zrozumie, że od ubrania zależy zdrowie równie dobrze, jak od jedzenia i mieszkania, nie należy się jednak łudzić, by nastąpić to mogło wcześnie.

Na zakończenie rozpatrzymy pokrótce wszytkie części naszej odzieży, jaką dziś stosujemy.

Łóżko należy do codziennej naszej odzieży, jak bluza, czy kamizelka, spędzamy w niem bowiem niemal jedną trzecią część naszego całego życia. Nie mówię już o tem, że pościel winna być codziennie przewietrzana i często trzepana, zaznaczyć należy, że sypialnia winna być największym możliwie pokojem i że nie wolno sypiać w izbach, w których gotuje się jedzenie i które przepojone są dymem i wyziewami kuchennemi. Czystość łóżka świadczy o kulturze człowieka. Unikać nadmiaru poduszek, nie przykrywać się puchowemi kołdrami i pierzynami. Spać o ile można nago. Doświadczenia d-ra *Lahmanna* wykazały, że higjeniczne łóżko w wietrzonym dobrze pokoju — to najważniejszy czynnik leczniczy w życiu sanatoryjnem.

(d. c. n.)

Dr. med. K. W. (Bydgoszcz)

TAJEMNICA MARZEŃ SENNYCH

II

Treść marzeń sennych. W wyniku licznych badań ustalono, iż w marzeniach sennych należy odróżniać treść *jawną* i treść *ukrytą*. Treść jawna snu składa się z przeżyć dnia poprzedzającego, ze wspomnień dziecięcych, wreszcie z różnych doznań w czasie snu, spowodowanych naprzykład przez zimno, gorąco, bóle, niewygodną pozycję podczas snu i t. d. Treść ukryta snu są to *tłumione* popędy, często pochodzące z okresu dzieciństwa.

W piśmiennictwie psychoanalitycznem opisano niezliczone mnóstwo przykładów marzeń sennych, które potwierdzają słuszność powyższych rozważań. Z zrozumiałych względów musimy pominąć omawianie marzeń sennych o treści erotycznej.

Treścią ukrytą wymienionych marzeń sennych są różne stłumione popędy, nieszczęśliwe wydarzenia życia erotycznego, przykrości i obawy.

Jednak nie zawsze w snach ujawniają się przeżycia przykre, niekiedy zwłaszcza u dzieci marzenia senne są wyrazem życzeń, marzeń i potrzeb niezaspokojonych.

Konflikty chorobotwórcze. Nerwowość, różne nerwice, stany lękowe i natręctwa myślowe powtarzają w następstwie konfliktów chorobotwórczych. Konflikty polegają na *tłumieniu* przez świadomość różnych zespołów podświadomych. Różne doznane przez chorego krzywdy i rozczarowania lub wstrząsy, wobec których chory nie mógł należycie reagować, zostają wyparte do podświadomości i stąd wywierają swój wpływ chorobowy. Zespoły chorobowe mogą powstawać z przykrych wspomnień dzieciństwa, z nieszczęśliwych wydarzeń życia erotycznego, wreszcie z różnych popędów sadystycznych.

Konflikt jest to *walka* podświadomości z sumieniem; w walce tej

świadomość dąży do stłumienia i zniweczenia zespołu chorobotwórczego, zaś podświadomość szuka dróg do ujawnienia stłumionych popędów.

Dopiero umiejętne tłumaczenie marzeń sennych daje możność wykrycia i określenia istoty konfliktów chorobotwórczych. Jeżeli chory zaczyna sobie uświadamiać istotę dręczących jego konfliktów, wówczas w większości przypadków następuje wyleczenie.

Teorja Adlera. Według Adlera podstawą życia psychicznego jest t. zw. *dążenie do wyższości.* Każdy człowiek od najwcześniejszego dzieciństwa zmierza do osiągnięcia pewnego *celu* w życiu, aby w ten sposób wyróżnić się spośród najbliższego otoczenia i nad niem górować.

Wysiłki i środki użyte w tym celu składają się na t. zw. *linję życia.* Wymienione dążenie do wyższości często wypływa z *poczucia małej wartości.* Dany osobnik podświadomie odczuwa, iż jest mniej zdolny lub społecznie gorzej usytuowany od innych. Wskutek poczucia małej wartości powstaje więc dążenie do wyższości.

Marzenia senne są próbą urzeczywistnienia linji życia. Podczas snu ujawnia się poczucie niższości i dążność *do wyrównania* tej niższości.

Ciekawe są sposoby tłumaczenia przez Adlera przebiegu i treści snu, harmonizujące z jego teorją: ludzie, którzy mają krótkie marzenia senne, rozwiązują zazwyczaj szybko sprawy życiowe i znajdują krótką drogę do celu. Pozycja podczas snu daje dużo danych do charakterystyki psychologicznej: skulona pozycja wskazuje na brak energji i odwagi, postawa na baczność oznacza dążenie do wywyższenia się, leżenie na brzuchu (tyłem do świata) wskazuje opór. Unoszenie się w powietrzu w czasie marzeń sennych ma oznaczać dążność do przewagi; podobne znaczenie posiada wznoszenie się do góry. Zresztą wszystkie sny mają podobne znaczenie, tylko w formie mniej lub więcej jasnej, albo zupełnie zamaskowanej.

Pochodzenie nerwic według Adlera. Nerwica jest „ucieczką w chorobę" ludzi, którzy nie zdołali urzeczywistnić „linji życia". W ten sposób

chory, który nie mógł osiągnąć uznania ze strony osób najbliższych, staje się dzięki chorobie ośrodkiem uwagi i zainteresowania otoczenia.

Analiza marzeń sennych w tym wypadku daje możność poznania „linji życia", a tem samem skierowania jego energji psychicznej na tory normalne.

Teorja Junga. W marzeniach sennych przejawiają się pierwotne wyobrażenia i uczucia, wspólne dla całej ludzkości. W najgłębszych warstwach życia psychicznego tkwią pierwiastki *zbiorowe* czyli różne wierzenia, *mity*, uczucia lęku przed żywiołami natury, spotykane u ludów pierwotnych (mity są to opowieści z życia bogów pogańskich, które obrazują różne odwieczne zagadnienia wszechświata i człowieka). Nadto doniosłą rolę w życiu psychicznem jednostki posiadają różne społeczne wartości jak artystyczne, naukowe i religijne.

Im głębszy jest pokład snu tem więcej zawiera on pierwiastków o znaczeniu *zbiorowem*.

Jeśli chodzi o symbolikę snów, to Jung podkreśla, iż symbole nie zawsze są wynikiem działania cenzury na podświadomość, czasem symbole są wyrazem *twórczych wysiłków* człowieka i mogą naprowadzić na drogę zrozumienia przyszłego rozwoju psychicznego jednostki.

Wnioski. Z powyższych bardzo pobieżnych rozważań wynika, iż zagadnienie marzeń sennych jest niezmiernie złożone i trudne. Liczni uczeni podejmowali opracowanie powyższych spraw. Bardzo wiele w omawianej dziedzinie nie zdołano dotychczas należycie wyjaśnić. W każdym razie nie ulega wątpliwości, iż postępy psychologji w wieku XX-tym nie są mniejsze niż postępy w innych dziedzinach nauki i techniki.

Potężnym bodźcem w rozwoju współczesnej psychologji były badania nad treścią marzeń sennych. Dzięki tym badaniom zdołano poznać niezmierzoną głębię życia podświadomego.

Wreszcie należy podkreślić *praktyczne* znaczenie osiągniętych w omawianej dziedzinie wyników. W chwili obecnej niepodobna sobie wyobrazić naukowego wyszkolenia w różnych dziedzinach bez gruntownego opanowania teoryj psychoanalitycznych. Lekarz, pedagog, artysta, sędzia, adwokat, polityk, literat, działacz społeczny i wogóle

każdy, kto styka się z przejawami duszy ludzkiej, winien uwzględnić dane uzyskane zapomocą nauki psychoanalitycznej. Szczególnie doniosłe znaczenie posiada psychoanaliza dla wychowawców młodzieży. Tylko dzięki zdobyczom tej nowej nauki można należycie zrozumieć życie dziecka i we właściwy sposób ukształtować wychowanie młodzieży.

Dr. med. St. W. (Warszawa)

KĄPIELE POWIETRZNE I SŁONECZNE

II

Jedną z ciekawych, a dotychczas niestety niezbadanych dokładnie własności powietrza jest kojący jego wpływ na ustrój. Ten wpływ odczuwać się daje szczególnie po dłuższem przebywaniu w zamkniętych lokalach, czy przeludnionych miastach. Po opuszczeniu takich lokali, lub po wyjeździe na wieś, do lasu i t. p. odczuwamy pewnego rodzaju odurzenie powietrzem, pewne osłabienie i dziwną senność. Ten kojący wpływ powietrza obserwujemy również na dzieciach, oraz osobach cierpiących na gruźlicę. Gruźlicy, werandujący na świeżem powietrzu, pozbywają się dość szybko ataków nieznośnego kaszlu, jakby po zażyciu jakiego środka uspakajającego. To działanie kojące powietrza tłumaczy się zawartością w niem podtlenku azotu, powstającego w powietrzu pod wpływem fal ciepła.

Te najważniejsze składniki i czynniki powietrza dają w sumie pojęcie, które nazywamy klimatem. Klimat Polski jest, ogólnie biorąc, ze względu na ciepłotę powietrza — umiarkowany, chłodny. Jeśli zaś weźmiemy pod uwagę położenie krajobrazowe, to całość klimatu polskiego podzielić możemy na nizinny, podgórski, górski, morski, leśny i miejski, przyczem ten ostatni posiada naogół tak zimą, jak i latem wyższą temperaturę w porównaniu z okolicą, więcej dwutlenku węgla, pyłu i bakterji. Uczeni niemieccy zauważyli między innemi, że każda okolica, a nawet każde miasto posiada swój własny klimat, dzięki czemu różna jest również i zdrowotność różnych miast. Ze statystyki własnej wiemy również dobrze, że i poszczególne większe miasta, jeśli weźmiemy jako przykład Warszawę, posiadają w swym obrębie dzielnice o różnej zdrowotności, czy są to dzielnice fabryczne, willowe, handlowe, podmiejskie.

Jeśli rozchodzi się ogólnie o klimat Polski, to jest on w przeważ-

nej swej części klimatem nizinno-lesistym, przyczem lasy spełniają rolę wielkiego regulatora ruchów powietrza, osłaniając leżące w ich obrębie przestrzenie od nagłych, silnych wiatrów, przydając mu wilgotności i oczyszczając powietrze od składników mechanicznych i nadając mu charakterystyczną woń, która pobudza nas odruchowo do głębszego, a zatem wydajniejszego oddychania.

Klimat naszego wybrzeża morskiego jest klimatem wybitnie morskim, z miłem latem, stosunkowo ciepłą jesienią i niezbyt ostrą, poza dniami burzliwemi, zimą, a zatem wpływa na ustrój ludzki dodatnio podniecająco.

Największe znaczenie klimatyczne posiadają nasze okolice podgórskie Podkarpacia i górskie Tatr, które działają wybitnie podniecająco na organizm ludzki, zwiększając pobudliwość oraz energję zmysłową i umysłową, odżywiają krążenie krwi, powodują wzmożenie przemiany materji, lepsze spalanie się w ustroju, oraz szybsze wydzielanie produktów zbytecznych z ustroju nietylko przez jelita i nerki, ale również przez skórę. To wzmożone wydzielanie można znakomicie po-

większyć przez wystawienie skóry na bezpośrednie działanie powietrza, czyli kąpiel powietrzną.

Co rozumiemy przez wyrażenie: „kąpiel powietrzna”? Jest to poprostu przebywanie bez odzienia na powietrzu przez krótszy, czy dłuższy przeciąg czasu, przyczem czysta „kąpiel powietrzna” polega na poddaniu się wyłącznie działaniu powietrza, przy unikaniu bezpośredniego wystawienia się na działanie promieni słonecznych, kąpiel zaś „słoneczna” łączy w sobie również kąpiel powietrzną, przyczem jednak główne działanie wywierają promienie słoneczne, jako działające intensywniej.

Kąpiel powietrzna może być całkowitą i częściową, można ją stosować w stanie spoczynku, czyli leżąco, względnie w stanie ruchu podczas spaceru, ćwiczeń gimnastycznych i t. p. Należy jednak wiedzieć, że kąpiel powietrzna jest równocześnie i kąpielą słoneczną, gdyż nawet w pochmurne i bezsłoneczne dnie rozproszone w powietrzu światło słoneczne wywiera swoiste niemal działanie.

Jak działa kąpiel powietrzna? Pod wpływem częstych kąpieli słonecznych skóra nabiera zdrowej, różowej barwy, co jest niezbitym dowodem, że pod wpływem powietrza krew żwawiej i wydajniej przepływa przez naczyńka krwionośne, odżywiające skórę, jej nerwy i gruczoły. Działanie kąpieli słonecznych jest tem wydajniejsze, jeśli podczas niej stosujemy równocześnie gimnastykę, to jest odpowiednie skoordynowane ruchy ciała, które mają na celu wzmocnienie mięśni, przyczem największą wagę posiada powietrzna kąpiel dolnych kończyn. Przecież oddawna już było wiadomem, że chodzenie boso usuwa skłonność do katarów i przeziębień, a ponadto wpływa dodatnio na funkcje mózgu, przez odciąganie krwi do kończyn i zapobieganie przekrwieniu mózgu. Jeśli pragniemy, by kąpiel powietrzna pozbawiona była zupełnie działania promieni słonecznych, należy ją zarządzać wieczorem, co zdaniem wielu lekarzy-specjalistów wpływa niezmiernie dodatnio na stan nerwów, łagodzi objawy neurastenji, leczy bezsenność. Rozumie się, że tylko lekarz-balneolog może zalecić lecznicze stosowanie kąpieli powietrznych w leczeniu rozmaitych chorób, jakkolwiek z całą pewnością stwierdzić można, że stosowanie kąpieli powietrznych racjonalne i z pewnym umiarem, zwłaszcza w początkach jej stosowania nigdy ustrojowi zaszkodzić nie może. Podczas kąpieli bowiem słonecznej występuje cała nasza różnorodność działań powietrza na skórę jako narząd wydzielniczy i pomocniczy narząd oddechowy i przyswajający.

Sądzono niegdyś, że tylko powietrze górskie i nadmorskie posiada własności lecznicze. Dziś wiemy, że każde czyste powietrze, zwłaszcza

zaś w okolicach zalesionych, stosowane racjonalnie przez dłuższy okres czasu nadaje się dobrze do leczenia chorób skórnych, płucnych włącznie z gruźlicą, chorób narządów trawienia, serca, chorób nerwowych i lekkich postaci miażdżycy tętnic, a wkońcu zaburzeń wskutek działania wpływów szkodliwych w fabrykach i warsztatach. Że już sama natura człowieka skłania go do korzystania z kąpieli powietrznych — zauważyć możemy choćby z popędu dzieci do pozbywania się odzienia i przebywania bez niej na świeżem powietrzu. Nie należy przytem zapominać, że sypianie przy otwartych oknach jest również pewnego rodzaju kąpielą powietrzną, zwłaszcza jeśli stosuje się je przez przeciąg całego roku.

(d. c. n.)

Dr. med. A. K. (Warszawa)

ODŻYWIANIE NIEMOWLĄT I DZIECI W MIESIĄCACH LETNICH

III

Karmienie mieszane. Każda kropla mleka matki jest skarbem dla dziecka, szczególnie w pierwszych miesiącach życia i dlatego, jeżeli już w pierwszych miesiącach matka ma mało pokarmu, to nie wolno dziecka odstawić przedwcześnie od piersi, lecz należy prócz piersi do-

karmiać sztucznie. Tak samo konieczne jest dokarmianie, gdy praca pozadomowa zmusza matkę do częściowego zaniedbania swego dziecięcia. Jeżeli matka pracuje poza domem w fabryce, w warsztacie lub na roli, to również nie wolno odstawiać zupełnie dziecka, lecz w dalszym ciągu podawać pierś i dokarmiać mlekiem krowiem. Takie *karmienie mieszane* piersią i butelką jest dla dziecka bezpieczniejsze niż wyłącznie pokarm sztuczny; jeżeli dziecko przy karmieniu mieszanem dostanie kataru żołądka i kiszek, biegunki letniej, konwulsji, to matka ma dla niego w zapasie uzdrawiający pokarm — swą *pierś* — wtedy można na pewien czas przestać zupełnie dawać mu butelkę, a karmić wyłącznie piersią.

Nawet przy pracy pozadomowej można karmić dziecko przynajmniej 3 razy dziennie: pierwszy raz — rano, przed pójściem do pracy, drugi raz — po przyjściu do domu i trzeci raz — późnym wieczorem, względnie jeszcze czwarty raz — w godzinach południowych, podczas przerwy obiadowej. Jeżeli matka pracuje na roli, to należy pamiętać o tem, że robotnice rolne mogą o wiele częściej, niż to się zdarza, brać na pole niemowlęta i w określonych terminach je karmić. Dziecko odpowiednio ubrane i ułożone (podczas upałów w cieniu pod drzewem, w pobliskim lesie, względnie pod dużym parasolem na rozpostartej na trawie lub piasku kołdrze) może być dostatecznie ochronione od wpływów zmian pogody, zarówno latem jak i zimą i jesienią podczas każdej pogody, przy której robota polna wogóle jest możliwa. Szczególniej w lecie szkodliwość sztucznego karmienia lub dokarmiania niemowląt i przebywania dzieci w dusznem mieszkaniu pod opieką starszej siostry

lub niedołężnej babki jest bez porównania większa niż możliwa szkodliwość, jaką może przynieść dziecku przebywającemu w polu zmiana pogody. Jak wiadomo dzieci do 7 miesięcy nie powinny się niczem innem żywić, jak tylko mlekiem i dlatego też, gdy matka jest zmuszona w ciągu pierwszych sześciu miesięcy dokarmiać swe dziecko, to może mu wtedy prócz piersi dawać tylko mleko krowie lub kozie, rozcieńczone wodą lub kleikiem z dodatkiem cukru, a nie wolno dodawać bezpotrzeby bułki do mleka, gdyż szkodliwym jest zwyczaj podawania maleńkim dzieciom „papki" z bułki, której zapas na cały dzień matki przygotowują już rano, gdy tymczasem, zwłaszcza w lecie, już w południe bułka ta jest kwaskowata i rozumie się dziecku szkodzi.

Przy karmieniu mieszanem niemowlę otrzymuje 3 razy dziennie pierś i tyleż razy dziennie rozcieńczone mleko krowie. Przyrządzanie rozcieńczonego mleka krowiego i ilość spożywanego pokarmu odbywa się według zasad stosowanych przy karmieniu sztucznem.

Karmienie sztuczne. Jeżeli z różnych powodów naturalne karmienie i karmienie mieszane są niemożliwe, wówczas stosuje się karmienie sztuczne. Mleko krowie należy dawać niemowlęciu odpowiednio rozcieńczone i świeżo przegotowane. Nie można gotować mleka raz na dwa dni, a nawet raz na dzień i później trzymać je w jednej dużej butelce ogrzewanej i otwieranej przed każdem karmieniem. Takie mleko może być dla niemowlęcia niemniej szkodliwe, niż mleko wcale niegotowane. Gotowanie zabija wszelkie zarazki w mleku, ale w mleku gotowanem trzymanem jak zwykle w garnuszku, bardzo szybko, prędzej niż w mleku świeżem mogą rozwijać się bakterje, szkodliwe dla zdrowia dziecka. Najlepiej jest za każdym razem gotować taką ilość mleka jaka jest potrzebna na jedno karmienie. Można gotować odrazu kilka porcji mleka, ale w specjalnych buteleczkach, szczelnie zakorkowanych korkiem gumowym, lub zakrytych papierem pergaminowym nieprzemakalnym i związanych czystym sznurkiem lub nitką. Do wnętrza takich buteleczek nie przedostają się po przegotowaniu ani bakterje, ani powietrze. Każka buteleczka zawiera tylko jedną porcję mleka. Mleko

surowe jest nieodpowiednie, gdyż może zawierać zarazki, jeżeli krowa jest chora, jeżeli naczynia używane do mleka były niezbyt czyste, lub dojący miał brudne ręce.

Ilość i jakość (rozcieńczenie wodą lub kleikiem) pokarmu jaki powinniśmy dawać niemowlęciu na raz, waha się również w zależności od wieku dziecka.

Karmiąc dziecko piersią, można tą ilość określić przez ważenie dziecka przed przystawieniem do piersi i zaraz po karmieniu. Przy karmieniu buteleczką sprawa jest znacznie łatwiejsza, gdyż za każdym razem widzimy, ile mleka dziecko spożywa. Najlepiej używać buteleczki z podziałką, jeżeli takiej buteleczki niema, można użyć bez podziałki, pamiętając, że łyżka stołowa ma 15 gramów, łyżeczka od herbaty — 5 gramów.

Drugą ważną rzeczą jest odpowiednie rozcieńczenie mleka. Jeżeli dziecko jest karmione lub tylko dokarmiane mlekiem krowy, zadaniem naszem jest wówczas przygotować mleko w ten sposób, żeby ono zbliżało się pod względem smaku i składu do mleka matki i żeby było przystosowane do wieku dziecka. W przeciwnym bowiem razie dziecko nie będzie mogło mleka przetrawić. Mleko więc powinno być rozcieńczone wodą i osłodzone. Ilość wody dodanej waha się w zależności od wieku dziecka: im dziecko jest starsze, tem mniej dolewamy wody, aż wreszcię po 5 miesiącach można zacząć dawać czyste mleko, naturalnie o ile dziecko znosi je dobrze, jeżeli zaś nie — dajemy jeszcze przez jakiś czas mleko rozcieńczone. Ilość posiłków i jak należy przygotowywać mleko (niezbierane) w różnych okresach wieku dziecka wskazują niżej podane tablice:

Rozcieńczenie mleka

Miesiąc	*Ilość części*			
				kleiku
pierwszy	*1*	*1*		
drugi	*1*	*1*		
trzeci	*2*	*1*	*albo*	*1*
czwarty	*3*	*1*		*1*
piąty	*4*	*1*		*1*

Tablica posiłków

	W ciągu doby	
	Liczba posiłków	*Ilość pokarmów w gramach na dobę*
I tydzień 1	7	30 — 40
„ 2	7	100 — 120
„ 3	7	300 — 350
„ 4—7	7	400 — 450
II tydzień	6	500
III „	6	550
IV „	6	600
V „	6	650
VI „	6	700
VII „	6	750
VIII „	6	800
III miesiąc	6	850
IV „	6	900

Jeżeli dziecko karmione mlekiem, rozcieńczonem stosownie do swego wieku i w ilościach wyżej podanych, dostaje zaburzeń kiszkowych, rozwolnienia po 5—6 razy na dzień, to zmniejszamy mu najpierw o parę łyżeczek ilość mleka, a jeżeli samo zmniejszenie porcji nie pomaga — rozcieńczamy je odpowiednio wodą.

Przy skłonności do zaparcia dodajemy do mleka zamiast wody kleiku owsianego, w przypadku rozwolnienia — ryżowego 2—5% kleik przygotowuje się w następujący sposób: 20—50 gr. kaszy nalać 1 litrem wody, *moczyć kilka godzin*, następnie gotować, 30—45 minut, *przecedzić przez gęste sito*, uprzednio wyparzone, wlać do wyparzonego czysto naczynia, przykryć i ostudzić, wstawiając do naczynia z zimną wodą; przed użyciem ogrzać i zmieszać w odpowiedniej ilości z mlekiem. Kleik taki powinien być przygotowany codziennie świeży a w czasie dużych upałów przed każdem karmieniem, gdyż prędko fermentuje, jak mówimy — kiśnie.

Zbytnie słodzenie mleka może wywołać niepotrzebnie nadmierną ilość gazów, dosyć aby mleko było słodkawe. Dobra łyżeczka cukru

na jedną buteleczkę, zawierającą 100 gramów płynu jest zupełnie wystarczająca.

Zamiast cukru, który w działaniu swem może wywoływać, zwłaszcza letnią porą, nadmierną fermentację, zalecić można stosowanie odpowiedniej ilości *Nutromaltu*, tembardziej, że daje on pożądaną słodycz, a ponadto wpływa dodatnio na wygląd ogólny dziecka, jego wagę, energję i stan zdrowotny narządu trawienia. *Nutromalt* należy przed wlaniem do świeżego mleka rozpuścić w gorącej wodzie lub kleiku, poczem razem należy całość zagotować.

Dziecku trzeba zawsze dawać pokarm ciepły, powinniśmy jednak zarzucić ten stary sposób próbowania czy ciepłe i smakowania biorąc do ust strawę łyżeczką dziecka. Jest to wprost karygodne, gdyż w ten sposób często przekazujemy dzieciom choroby, które sami posiadamy. Najlepiej kilka kropli strawy nalać na rękę i w ten sposób próbować, czy nie jest za gorąca.

O mleku krowiem. Tylko dobrem czystem mlekiem krowiem można żywić dziecko. Mleko kozie, którem nieraz karmią niemowlęta, jest dla ich zdrowia szkodliwe.

Zdawałoby się, że na wsi najłatwiej o dobre krowie mleko, tymczasem nie jest tak w rzeczywistości, albowiem gospodynie nasze na wsi wciąż jeszcze nie umieją się z mlekiem obchodzić. Mleko łatwo ulega zanieczyszczeniom. Aby mlekiem można było karmić niemowlęta bez szkody dla ich zdrowia, musi ono być starannie przyrządzone, a więc trzeba:

1. udoić je jak najczyściej, wymię krowy trzeba przed dojeniem wymyć letnią wodą, dojarka musi wymyć ręce wodą i mydłem, naczynie na mleko (skopiec) musi być wyparzone gorącą wodą i wysuszone. Dojenie powinno odbywać się nie w stajni, lecz w osobnem suchem i czystem miejscu,

2. zaraz po wydojeniu trzeba mleko przecedzić przez czystą, przedtem wygotowaną i wysuszoną szmatkę, a następnie zagotować je przez krótką chwilę. Surowego mleka nie wolno dawać dzieciom nawet starszym,

3. po zagotowaniu w tem samem naczyniu szybko je ochłodzić, najlepiej przez wstawienie go do drugiego naczynia z zimną wodą.

Przechowywać mleko w zimnem miejscu, latem w piwnicy.

Im mniej jest mleko przelewane, im mniej rąk się go dotyka, im czyściej się z niem obchodzić, tem jest ono więcej warte i zdrowsze.

Aby mleko krów było smaczne i zdrowe, należy krowy żywić paszą mieszaną, w zimie dodawać świeżej karmy (buraki pastewne).

Coraz częściej zakładają się po wsiach spółki mleczne, które przerabiają mleko i zabierają cały tłuszcz czyli masło. Mleko chude czyli zbierane zabierają gospodarze do użytku domowego. O tem trzeba wiedzieć, że mlekiem takiem nie można dzieci żywić, albowiem skutkiem braku w niem tłuszczu, dzieci chorują, mogą nawet ślepnąć.

Flaszka. Przed każdem użyciem należy wysuszyć lub lepiej jeszcze wygotować flaszkę we wodzie ze sodą. Po nalaniu mleka do flaszki trzeba przekonać się, czy pożywienie nie jest za gorące lub za zimne. O tem można przekonać się przystawiając flaszkę do swego oka. Konieczne jest również sprawdzenie smaku w ten sposób, iż kilka kropli mleka nalewa się na grzbiet ręki lub do oddzielnej łyżeczki i probuje się wówczas. Nigdy nie wolno próbować pożywienia wprost z flaszki, lub z tej łyżeczki, którą się karmi dziecko, i nigdy nie wolno oblizywać smoczka. Przy podawaniu pożywienia należy flaszkę podtrzymywać i baczyć, aby smoczek nie wypadł dziecku z buzi. Jest to błąd włożyć dziecku flaszkę w usta i pozostawić je bez dozoru, gdyż albo flaszka wypadnie z ust, albo dziecko się zachłystnie, wreszcie zawartość flaszki może ostygnąć. Jeżeli dziecko pije wolno, można flaszkę owinąć w kawałek sukna lub flaneli i tym sposobem zabezpieczyć ją od ochłodzenia. Po użyciu trzeba usunąć z flaszki resztki pokarmu i albo odrazu gruntownie ją wymyć i pozostawić do wolniejszego czasu, kiedy będzie się miało możność flaszkę wygotować lub przynajmniej porządnie wymyć gorącą wodą ze sodą. Nie wolno do następnego karmienia zachowywać resztek pokarmu, pozostawionych we flaszce, gdyż przez kilka godzin zepsują się i mogą zaszkodzić dziecku.

(*d. c. n.*)

CZAROWNICE*)

Pogląd, że najwstrętniejsze zbrodnie średniowiecza — procesy czarownic — zależały wyłącznie od głupoty i zaślepienia sędziów i ich współtowarzyszy, nie da się już obecnie utrzymać. Nienawiść i zemsta, straszliwy sadyzm, obrzydliwy seksualizm i chęć zysku, jak również strach, głupota i choroby umysłowe oskarżycieli — oto najważniejsze czynniki tych przestępstw. Pierwsze wzmianki o czarownicach znajdujemy w glossach pochodzących z XI wieku, pierwsze zaś prześladowania miały miejsce w Pyrenejach około r. 1330. Około r. 1400 spotykamy czarownice w Alpach. Oskarżanie czarownic wzmogło się w niesłychany sposób pod wpływem „Młota czarownic", książki *Sprenger'a* i *Institoris'a*, która ukazała się w r. 1487. W strasznej tej książce autorzy opisali szczegółowo sabbat czarownic, zaloty djabłów i wszelkie przestępstwa przypisywane czarownicom. Przed „Młotem czarownic" ukazała się w r. 1484 bulla papieża Inocentego VIII: Summis desiderantes affectibus, w której zwrócono uwagę na kacerski charakter czarów. Z tego właśnie względu autorzy „Młota" umieścili tę bullę na początku swego dzieła. Już samo podanie w wątpliwość istnienia czarownic uważa się w tej książce za herezję. Jednakże już w tym samym czasie spotykamy również i wśród teologów światłe i niezależne umysły, którzy jak *Lanzkranna* w r. 1484, wiarę w wędrówki czarownic uznawali za głupotę. *Erazm z Rotterdamu* i *Reuchlin* w przeciwieństwie do *Luthra*, *Melanchtona* i nawet *Paracelsa* nie wierzyli w czarownice. Należy, coprawda, przyznać, że *Luther* nie uznawał zdolności czarownic przyjmowania innych kształtów ani też ich lotów lub jazdy, a wierzył jedynie w szkodliwość czarów. Najważniejsze oskarżenia przeciwko czarownicom — mężczyźni



Czarownica naciera się magiczną maścią przed lotem

*) Przedruk za zgodą Redakcji „Wiadomości Terapeutycznych".

o wiele rzadziej zajmowali się czarami — były następujące: czarownice bluźniły Bogu i modliły się do szatana, z którym zawierały pakt, podpisany własną krwią, następnie oskarżano czarownice o mordowanie dzieci, których tłuszcz stosowały dla wytwarzania swych magicznych maści. Czarownice zatruwały i opętywały ludzi, których miały zgubić, rzucały czary na bydło, sprowadzały grad na pola uprawne i sady, zsyłały plagi szarańczy, żab i żmij. Złe chmury, niepogoda, burze, gwałtowne wichry, zniszczenie żniw, nieurodzaj — wszystko to mogło być dziełem czarownic.



Palenie czarownic 1574 r.

Według legendy średniowiecza sabbat było to święto powtarzające się okresowo, na które czarownice przybywały masami ze wszystkich stron. Przyjeżdżały one na różnych potworach lub na miotłach. Niektóre zachowywały swą naturalną postać, inne przemieniały się w zwierzęta. Tajemnicza maść czarownic sprawiała, że przyjeżdżały one z najodleglejszych okolic z szybkością błyskawicy. Pod ochroną ciemności lub przy świetle księżyca rozpoczynała się uroczystość ku czci djabła: oddawanie hołdu szatanowi, przedstawianie nowych czarownic, które świeżo podpisały pakt, uczta, pijatyka, orgja, śpiewy i tańce i, jako uwieńczenie całej ceremonji, stosunki płciowe wszystkich uczestników.



Znamię djabelskie

Pakt z djabłem dawał czarownicy prawo przyjmowania udziału w sabbacie; w tym celu djabeł dawał jej białą laskę z czarnym końcem oraz puszkę z djabelską maścią, która się nigdy nie zużywała. Maść ta służyła do smarowania czarodziejskiej laski. Czaro-

wnica siadała na tym kiju jak na koniu i w jednej chwili przenosiła się na miejsce zebrania.

Liczne kobiety uważały się same za opętane czarami. Tłumaczy się to halucynacjami, jakie wywoływały napój lub maść. Mieszaniny te zawierały wyciąg z trujących roślin jak lulek (Hyoscyamus), wilcza jagoda (Atropa Belladona), szalej (Cicuta) lub jakikolwiek inny narkotyk. U niektórych kobiet stosowanie tych maści przechodziło do tego stopnia w nałóg, że nie mogły się one już uwolnić od tej toksykomanji. Maść tę stosowano przeważnie per vaginam. Kobiety te doznawały podczas swego odurzenia toksycznego różnych wrażeń, widziały jakieś niesamowite obrazy i mogły następnie uważać swe fantastyczne złudzenia za rzeczywistość. Niektórzy historycy wyrażają pogląd, że na-



Jazda czarownic



Powrót czarownic z lotu

mawianie kobiet do zażywania trujących narkotyków było dziełem tych samych niegodziwców, którzy skazywali następnie nieszczęśliwe ofiary na spalenie żywcem na stosie, przyczem wśród innych niecnych celów dążyli oni do odziedziczenia lub zdobycia części ich majątku. Wydaje się, że w niektórych przypadkach nieszczęśliwe kobiety poznawały się z jadami, wywołującemi halucynacje, dopiero w więzieniu.

Podczas badania musiała się oskarżona o czary kłaść zupełnie nago na plecach, poczem lekarz w różnych miejscach ciała wkłuwał na różną głębokość igłę, dopóki nie natrafił na niewrażliwe miejsce, a zwłaszcza gdy ono nie krwawiło, uważano, że wykryto pieczęć djabła, sigillum diaboli, niewątpliwy dowód opętania czarami i zawarcia szatańskiego paktu.

Po stwierdzeniu tego faktu nie pomagały żadne przekonywania ani dowody niewinności; oskarżona była zgubiona.

W przypadkach, w których nie udawało się dostatecznie szybko wykryć takiego złowieszczego miejsca, chirurg umiał zapomocą odpowiednich manipulacyj zjawisko to upozorować. Możliwe, że niektóre kobiety histeryczne istotnie miały na swem ciele takie miejsca częściowej lub całkowitej utraty wrażliwości bólowej. Możliwe również, że wytwarzano to znieczulenie zapomocą jadów odurzających. Biada tej, która nie skarżyła się na doznawany ból, gdyż stanowiło to dowód winy i rozstrzygało o wyroku skazującym.

Jeżeli oznaki nie były dostatecznie wyraźne — często zresztą zadawalniano się znalezieniem brodawki, plamy wątrobianej, znamienia na ciele — wówczas zwracano się do nowych męczarni. Wśród tortur szczególnie rozpowszechniona była próba wodna, która polegała na tem, że ofiarę wrzucano do dużego basenu wypełnionego wodą. Jeżeli nieszczęśliwa szła na dno i tonęła, bo nie umiała pływać, to uznawano ją (po śmierci) za niewinną, jeżeli zaś pływała i utrzymywała się na powierzchni, to uchodziło to za dowód, iż jest czarownicą i skazywano ją na spalenie.

Aż do XVIII wieku wszyscy lub prawie wszyscy ludzie wierzyli w czary, przyczem wiara ta była rozpowszechniona nietylko wśród mas ciemnego ludu, lecz uznawali czary również wielcy ówcześni uczeni. Np. *Feliks Platter*, profesor medycyny w Bazylei (1536—1612) wierzył w opętanie djabelskie, *Daniel Sennert*, profesor medycyny w Wittenberdze (1572—1657) opisuje rodzaj ekstazy, powstającej pod wpływem szatana.

Sennert nie wątpił ani na chwilę, że opętani przez djabła mogą jeździć w powietrzu. *Ambroży Paré* (zmarł w r. 1500) pisze, że język opętanych podczas mówienia zwisa z ust; opętani mówią różnemi nieznanemi językami, umieją wywoływać trzęsienie ziemi, grzmoty, błyskawice, burze; wyrywają drzewa z korzeniami, przenoszą góry i miasta. W XVI-ym i XVII-ym wieku procesy czasownic były bardzo częste. Głos rozsądku rozlegał się wówczas bardzo rzadko. Do nielicznych autorów, którzy usiłowali się przeciwstawić powszechnie uznanym poglądom, należeli *Rabelais* (zmarł w r. 1553) i *Montaigne* (zmarł w r. 1592). Ojciec „Pantagruela", zawsze ostrożny, ograniczył się do satyry, podczas gdy *Montaigne*, jak zawsze, wypowiedział swe zdanie w sposób jawny. Ostro i stanowczo wystąpił przeciwko procesom czarownic zwłaszcza *Pigray*, lekarz przyboczny Henryka III i Henryka IV. W dziele swem „Chirurgja" *Pigray* opisuje, jak na zlecenie władz sądowych badał 14 osób, mężczyzn i kobiet, oskarżonych o czary.

„Nie znaleźliśmy żadnych niezwykłych cech, jakie im fałszywie

przypisywano, nie stwierdziliśmy między innemi, jakoby pewne miejsca ciała były zupełnie niewrażliwe na ból. Badaliśmy ich bardzo starannie, nie zapominając żadnego przepisu, przyczem zleciliśmy im rozebrać się do naga. Kłuliśmy oskarżonych w wielu miejscach, jednakże nie stwierdziliśmy żadnych zaburzeń wrażliwości i badani żywo reagowali na zadawany im ból. Przeprowadziliśmy wszechstronne wywiady i zadawaliśmy im różne pytania, jak to się czyni u melancholików i doszliśmy wreszcie do przekonania, że mieliśmy do czynienia z bie-



Jazda czarownic



Sabbat czarownic

dnymi, wyczerpanymi ludźmi, którzy albo nie lękali się śmierci, albo nawet jej pożądali. Chętniej podalibyśmy im odpowiedni środek leczniczy, aby ich przeczyścić, niż jakikolwiek inny środek, aby ukarać. Licząc się z naszą miarodajną opinją, sąd uniewinnił oskarżonych".

W XVI wieku lekarz *Johann Weyer* w Niemczech wystąpił z wielką energją i śmiałością po stronie nieszczęśliwych, których nikt nie odważył się bronić. *Weyer* głosił, że wiele osób, zwłaszcza kobiet, było ofiarami a nie wspólnikami djabła, że stawały się one jedynie zbyt łatwą zdobyczą potężnego uwodziciela, który wypełniał ich wyobraźnię halucynacjami i snami i wmawiał im, że dokonały zbrodni, w której w istocie nie przyjmowały żadnego udziału. Poglądy *Weyera* były poprostu rewolucyjne: zamiast idei czynnego udziału w djabelskich cza-

rach, zamiast przestępstwa, wymagającego kary, wprowadzono pojęcie udziału biernego opętania przez djabła, które z powodu nieodpowiedzialności oskarżonych, uniewinniało ich.

Najenergiczniejszych przeciwników wiary w czarownice i w djabelskie moce znajdujemy wśród Jezuitów: *Adam Tanner*, *Paweł Laymann* i hrabia *Fryderyk von Spee* (1591—1635), który bronił nieszczęśliwe ofiary w swem dziele polemicznem: Cautio criminalis s. Liber de processu contra sagas (1631) Dużo jednak czasu było jeszcze potrzeba, aby zdrowy rozsądek wreszcie zwyciężył. W tej ciężkiej walce o sprawiedliwość kobieta znalazła skuteczną pomoc w pismach *Bekkera* (1634—1698) i *Thomasiusa*, którego dzieła: Dissertatio de crimine magiae (1701) i De origine et processu processus inquisitorii contra sagas (1712) pozwoliły nawet najbardziej zaślepionym poznać swe błędy i zmusiły świadomych przestępców do zaprzestania jawnej działalności. Jednakże te straszne zbrodnie dawały podżegaczom tak wiele wstrętnych korzyści, że dla uniknięcia strat budzili oni ciągle jeszcze w ciemnych tłumach ludności wiarę w czarownice. Kara spalania czarownic na stosie nie istnieje już oddawna, jednakże wiara w złe, nadprzyrodzone siły ludzkie, właściwe czarownicom, utrzymuje się wśród ludu nadal.







ODCINEK

ZARYS DZIEJÓW HIGJENY

VIII

Ta postawa całego społeczeństwa angielskiego otwarła drogę do metodycznych badań zagadnienia higjeny społecznej, spowodowała utworzenie urzędów statystycznych, rejestrujących ruch ludności wsku-

tek urodzin, chorób i śmierci, z Anglji zaś rozpowszechniły się wszystkie przepisy higjeniczne po całym świecie, sprowadzając wkrótce szereg reform ustawodawstwa społecznego.

Z góry jednak uprzedzić należy, że budowa gmachu nowożytnej higjeny nie była sprawą ani łatwą, ani szybką i nie należy dziwić się zupełnie, że nastąpiła ona tak póżno. Należy sobie uzmysłowić, że rozwój higjeny uzależniony jest w zupełności od stanu wszystkich nauk przyrodniczych. Wpierw, nim można było wydać przepisy higjeniczne— trzeba było aby nauka geologji zapoznała ludzi z właściwościami gleby i jej wpływem na zdrowie ludzkie, zoologja i botanika musiała oświetlić sposób życia i rozmnażania się pasożytów, fizyka musiała określić rolę ciepła, wpływ światła, energji elektrycznej i t. p. na nasz ustrój, chemja — wartość naszych pokarmów i ich przemiany w ustroju, anatomja i fizjologja musiały poznać szczegółowo budowę ciała ludzkiego i mechanizm jego czynności, bez czego żaden higjenista nie mógł podać dokładnie czynników mających wpływ na nasze ciało i jego czynność, patologja — musiała określić przemiany, jakie powstają w ustroju ludzkim pod wpływem choroby, a wreszcie bakterjologja musiała podać bliższe dane o tych miljardami mnożących się drobnoustrojach, zwanych zarazkami chorobotwórczemi. Te wszystkie pomocnicze nauki medycyny musiały się wpierw same rozwinąć, by móc dać podkład pod przepisy higjeniczne. A przecież higjena społeczna, w dzisiejszem tego słowa zrozumieniu opierać się musi ponadto na prawidłowych zasadach ekonomji społecznej i statystyki, przyczem wiedzieć należy, że obie te nauki powstały dopiero w drugiej połowie XIX wieku i w pierwszych latach swych nie były wcale doskonałe. I dopiero z rozwojem tych wszystkich nauk pomocniczych zrozumiano właściwie jak mało wartości posiadała dawna higjena indywidualna, która zwracała główną uwagę na uchronienie zdrowia poszczególnego człowieka. A przecież nawet najzdrowszy człowiek mógł zachorować i umrzeć wskutek przypadkowego dostania się do zakażonego środowiska. Higjena zatem nowoczesna odbiegła znacznie od swych początków, jakkolwiek i one były swego czasu racjonalne, a co ważniejsza służyły w miarę możności zdrowiu ludzkości.

Higjena nowoczesna nie zajmuje się obecnie konstytucją człowieka, badaniem jego temperamentu i idjosynkrazjami, udało się jej natomiast wyświetlić przyczyny i istotę wielkich epidemji, wyniszczających ludzkość, warunki ich rozszerzania się, sposób działania trucizn, oraz związki między epidemjami a stosunkami ekonomicznemi z punktu widzenia profilaktyki. Na miejscu śmiałych twierdzeń i niepewnych hipotez daw-

nej higjeny, postawiła ścisłe poznanie i fakty, pozwalając na obserwację zapomocą spostrzeżeń bezpośrednich oraz naukowych doświadczeń.

Higjena ziemi, wody i powietrza, miast, koszar, szkół, mieszkań, odżywiania, odzienia i t. p. stała się przedmiotem specjalnych, daleko posuniętych już obecnie studjów, które stały się główną osią naszego życia i jego sanitarnych podstaw. W związku z tem doprowadziło badanie chorób zakaźnych do tych wszystkich daleko idących wyników ostatecznych, które wpłynęły na nasze zapatrywania na rozszerzanie się i powstawanie chorób zakaźnych, mianowicie na wielką naukę o t. zw. drobnoustrojach. Nauka ta dowodzi, że z pomiędzy wielu czynników świata zewnętrznego zagrażających zdrowiu ludzkiemu, główną rolę w rozszerzaniu się i powstawaniu chorób zakaźnych, odgrywają niewidoczne, drobne stworzonka, zwane zarazkami chorobotwórczemi. Jeśli ochroni się ustrój przed wtargnięciem doń tego rodzaju zarazków, można obronić go przed chorobą. Medycyna ogranicza się zatem do leczenia ustroju chorego, zadaniem zaś higjeny jest ochrona człowieka przed chorobą. Wyraźnym staje się tedy ścisły związek między spotęgowanem znaczeniem higjeny a nowoczesną nauką o drobnoustrojach.

Człowiekiem, któremu świat cały zawdzięcza wspaniały rozwój nauki o drobnoustrojach, jest genjalny Francuz *Pasteur*. Badanie procesu fermentacji stało się punktem wyjścia jego wszechstronnych późniejszych badań. Przez dziesiątki lat sprzeczne poglądy, czy działanie czynników wywołujących fermentację, jak tego dowodził *Liebig*, jest w stosunku do cieczy fermentującej, czysto chemiczne, czy też, jak to twierdził *Schwann* i jego szkoła, wyłącznie fizjologiczne, względnie pasożytniczne, wyjaśnił dowodnie *Pasteur*, dostarczając dowodów, że należy rozróżnić dwie postacie czynników wywołujących fermentację, przyczem działanie ich fizjologiczne i nieukształtowane, wywołuje działanie chemiczne. Dzięki tym badaniom dowiedziono, że istnieją dwie odrębne, zupełnie różne od siebie, grupy drobnoustrojów, z których jedna powoduje różne przemiany w gospodarce naturalnej, mianowicie fermentację i pleśnienie, druga zaś, obejmująca zarazki chorobotwórcze, które wtargnąwszy do ustroju ludzkiego, zapomocą swego działania

fizjologicznego, stają się przyczyną rozmaitych chorób zakaźnych. To odkrycie *Pasteur'a* wpłynęło na kształtowanie się pojęć lekarskich bardziej, niż jakiekolwiek inne i pobudziło świat lekarski do badań, które w swych ostatecznych wnioskach przekształciły zupełnie pogląd na zasadnicze zagadnienia zdrowia ludzkiego.

(*d. c. n.*)

ZDROJOWISKA POLSKIE I ICH WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Rzeczpospolita Polska rozporządza wszystkiemi znanemi i używanemi w świecie źródłami wód mineralnych, solami i borowinami.

Źródła słone i słono-jodobromowe posiadają następujące uzdrowiska: *Ciechocinek* (woj. warszawskie). *Inowrocław* (woj. poznańskie), *Druskieniki n/Niemnem* (woj. białostockie), *Goczałkowice* i *Jastrzębie Zdrój* (woj. śląskie), *Rymanów* i *Iwonicz* (woj. lwowskie), *Rabka* (woj. krakowskie).

Kuracje w wymienionych uzdrowiskach stosowane są w wypadkach chorób jak gościec stawowy i mięśniowy, zołzy i krzywica, wadliwa przemiana materji, przewlekłe zapalenia organów kobiecych, sprawy pozapalne i wysięki, niedokrwistość i blednica, schorzenia górnych odcinków dróg oddechowych, a wreszcie w chorobach układu nerwowego.

Zdrojowiska te składem swych wód odpowiadają następującym uzdrowiskom zagranicznym: Baden-Baden, Kissingen Kreuznach, Soden, Wiesbaden, Reichenhall, Reinfelden, Hall, Salies-de-Bearne, Archambault, Salsomaggiore, Droitwich.

Szczawy alkaliczne, alkaliczno-słone, alkaliczno-słonogorzkie i żelazisto-wapniowe posiadają *Nałęczów* (woj. lubelskie). *Truskawiec* (woj. lwowskie), *Krościenko n/Dunajcem*, *Żegiestów n/Popradem*, *Szczawnica i Krynica* (wszystkie leżą na terenie woj. krakowskiego). *Iwonicz* i *Rymanów* (woj. lwowskie).

Kuracje w wymienionych uzdrowiskach stosowane są w wypadkach następujących chorób: nieżytów błon śluzowych, w cierpieniach dróg oddechowych, chorób przewodu trawiennego (żołądka z nadkwaśnością i wrzodem), chorób krwi, blednicy, niedokrwistości, chorób serca i naczyń, chorób przemiany materji i gruczołów dokrewnych, chorobie wątroby, dróg żółciowych i moczowych, dny, cukrzycy, otyłości i miażdżycy, a wreszcie chorób kobiecych i nerwowych.

Zdrojowiska wymienione w tej grupie składem swoich wód odpowiadają następującym uzdrowiskom zagranicznym: Neuenahr, Gleichenberg, Billin, Wildungen, Giesshübel, Ems, Elster, Nauheim, Reichenhall, Tarasp, Spaa, Franzensbad, Montecatini, Vichy, Royat, Contrexeville, Essentuki i Borżom.

Zdroje siarczane posiadają: *Solec i Busko* (woj. kieleckie), *Niemirów, Horyniec, Truskawiec, Szkło i Lubień Wielki* (woj. lwowskie), *Krzeszowice i Swoszowice* (woj. krakowskie).

Kuracje w wymienionych uzdrowiskach stosowane są w wypadkach wszystkich stanów reumatyzmu, skazy moczanowej, przewlekłych zatruć metalami, pewnych cierpień przewodu pokarmowego, zmian stawowych, nerwobóli, dny, rwy kulszowej, obrzęków, zgrubień i niedowładów pourazowych, chorób skórnych i wenerycznych, a wreszcie nieżytów górnych dróg oddechowych.

Zdrojowiska należące do powyższej grupy składem swoich wód odpowiadają na-

stępującym zagranicznym: Akwizgran, Landeck, Baden, Trenczyn, Piszczany, Luhaczowice, Aix les-Bains, Bagneres de Luchon, Harrogate, Heluan, Piatigorsk.

Zdroje gorzkie (glauberskie) posiada tylko *Morszyn* (woj. lwowskie). Kuracja wskazana w wypadkach cierpień wątroby i jelit, oraz otyłości. Skład chemiczny tutejszych wód odpowiada uzdrowiskom zagranicznym: Karlsbad, Marienbad, Brides-Salines.



Oprócz zdrojowisk Polska posiada cały szereg *kąpielisk morskich* skoncentrowanych na wybrzeżu Zatoki Gdańskiej i Morza Bałtyckiego. Są to w szczególności *Orłowo, Kamienna Góra, Hel, Hallerowo, Gdynia, Jastrzębia Góra, Jurata, Jastarnia, Jasne Wybrzeże, Karwia, Karwieńskie Błota* i kilka mniejszych wiosek rybackich.

Pobyt w nich wskazany jest również ze względów leczniczych w celach uodpornienia ustroju i uzyskania wpływu podniecającego na narządy, oraz w wypadkach zołzów u dzieci i młodzieży z konstytucją ociężałą i z obfitszą podściółką tłuszczową. Kuracja klimatyczna i morskie kąpiele zarówno zimne jak grzane, dostępne również na naszem wybrzeżu doskonale zastępują wyjazdy do kąpielisk zagranicznych, jak np. Cranz, Sopoty, Westerplatte, Kołobrzeg i Heringsdorf.

Poważną rolę w lecznictwie odgrywają również *stacje klimatyczne*, z których najpopularniejszemi są: *Otwock k/Warszawy, Sanatorjum w Rudce* (woj. warszawskie), *Zaleszczyki* (woj. tarnopolskie), *Bystra, Ustroń, Jaworze, Wisła i Istebna* (woj. śląskie), *Sanatorjum w Smukale* (woj. poznańskie), *Kosów* (woj. stanisławowskie), *Delatyn, Jaremcze, Worochta i Żabie* (woj. stanisławowskie), *Zakopane, Czorsztyn n/Dunajcem, Ojców n/Prądnikiem, Rajcza, Bukowina* (woj. krakowskie).

Pobyt w wymienionych stacjach klimatycznych zarówno górskich jak podgórskich, względnie leśnych stacjach nizinnych jest bardzo wskazany w chorobach dróg oddechowych, w stanach ogólnego wyczerpania, w ozdrowinach po chorobach ostrych, w celu uodpornienia organizmu i wywołania wpływu podniecającego na narządy, jak również w niedomaganiach na tle nerwowem.

Dla leczenia chorób płucnych, począwszy od skłonności do gruźlicy, poprzez dalsze jej stadja istnieją w szeregu stacji klimatycznych, a przedewszystkiem w Zakopanem i Otwocku liczne sanatorja prywatne, samorządowe, a także związków i organizacji społecznych, odpowiednio wyposażone do stosowania najnowocześniejszych metod leczenia gruźlicy.

CO TO JEST „CHOROBA LIMUZYNOWA"?

Przy dłuższych jazdach zamkniętemi samochodami występują u kierowców i u osób jadących objawy schorzenia, które nazwano w Niemczech „chorobą limuzynową". Objawia się ona oszołomieniem, któremu towarzyszy silny ból głowy, niekiedy nudności i wymioty. Zaburzenia te przypominają dobrze znaną chorobę morską, różnią się od niej tylko

tem, że choroba morska znika natychmiast po wylądowaniu, natomiast choroba limuzynowa trwa nadal po zaprzestaniu jazdy, a nawet wzmaga się, jeśli kierowca przebywa w samochodzie, a silnik puszczony jest na wolny bieg. Jest rzeczą charakterystyczną, że opisane cierpienie nigdy nie występuje u kierowców samochodów otwartych.

W Instytucie Fizjologji Pracy w Dortmundzie przeprowadzono badania kierowców, podlegających chorobie limuzynowej. W krwi ich znaleziono około 10% tlenkowęglowej hemoglobiny, co świadczy o zatruciu gazami spalinowemi, pochodzącemi z silnika. W czasie jazdy zawartość tlenkowęglowej hemoglobiny wzrastała aż do 18%, czemu towarzyszyły silniejsze zaburzenia.

Sprawcą tych wszystkich zaburzeń jest tlenek węgla, najbardziej trujący składnik gazów spalinowych. Codzienne zatruwanie się kierowców tlenkiem węgla nie jest obojętne dla ich zdrowia, a przytem, zdaniem badaczy niemieckich, dużo niewytłumaczonych katastrof samochodowych wywołanych zostało zatruciem kierowców tlenkiem węgla, wskutek występującego w czasie jazdy oszołomienia i zamroczenia. Walka przeto z tym zatruciem posiada doniosłe znaczenie zarówno dla higjeny pracy kierowców, jak i bezpieczeństwa publicznego.

Gazy spalinowe przedostają się do wnętrza wozu głównie w samochodach starych, w których tłoki nie przylegają ściśle do ściany cylindrów, tak że część gazów spalinowych przedostaje się do karteru a stąd do wnętrza wozu. W samochodach ogrzewanych gazami spalinowemi zdarza się również, że przewody, odprowadzające gazy są nieszczelne i przepuszczają część gazów. Dostatecznie częste doszlifowywanie cylindrów i dbałość o szczelność przewodów odprowadzających gazy z silnika zapobiega występowaniu choroby limuzynowej.

ZŁE I DOBRE ŚRODKI DO MYCIA RĄK PO PRACY

Utrzymanie czystości skóry przez robotników, którzy stykają się z substancjami, działającemi szkodliwie na skórę, posiada duże znaczenie zdrowotne. Do takich substancyj należą np. smary, barwiki i różne inne związki organiczne i nieorganiczne, które często wywołują uporczywe choroby skórne. Do mycia rąk używają jednak często robotnicy związków szkodliwych, które drażnią skórę i same przez się mogą wywołać poważne schorzenia skórne. Należy je poznać i wystrzegać się ich.



Do mycia zanieczyszczonych smarami rąk używa się często roztworu sody z mydłem. Działa ona szkodliwie na naskórek, powodując jego uszkodzenie. Świadectwem tego może być znany objaw częściowego zniszczenia paznogci, spotykany u praczek.

Szkodliwe jest także używanie mydeł potasowych do odtłuszczania rąk, lub też płynów takich jak benzyna, benzol i t.p. Mydła potasowe zawierają zawsze wolny ług potasowy, który działa żrąco na skórę, benzyna zaś nadmiernie odtłuszcza skórę. Wskutek dłuższego używania takich środków mogą się rozwinąć najrozmaitsze cierpienia skórne.

Myć ręce ze smarów powinno się wodą ciepłą, zwyczajnem mydłem i szczotką. Jeśli używa się do szybkiego odtłuszczenia rąk benzyny, należy zaraz po umyciu wetrzeć w skórę trochę lanoliny.

Do usuwania barwików ze skóry używa się często sody z chlorkiem wapniowym lub też podchlorynów, sodowego lub wapniowego. Działają one szkodliwie na gruczoły potowe skóry i często wskutek użycia ich rozwijają się uporczywe wypryski. Środkiem, który może doskonale zastąpić te szkodliwe preparaty jest podsiarczan sodowy. Jak wykazała praktyka jest on zupełnie dla skóry nieszkodliwy, dzięki zaś właściwościom redukującym doskonale usuwa resztki farb. Należy go używać w roztworze wodnym, do płókania rąk, poczem ręce należy zmyć czystą wodą.

LUDZIE SPADAJĄ Z DACHÓW

Przed kilku laty wyszło rozporządzenie nakazujące zaopatrzenie wszystkich osób, zajętych przy myciu okien na piętrze, w pasy bezpieczeństwa. Nakaz ten niewątpliwie zmniejszył liczbę wypadków

wskutek spadnięcia z okna na bruk i uratował niejedno życie ludzkie. Rzadko czyta się obecnie o takim wypadku. Natomiast mnożą się nieustannie wypadki spadnięcia z dachu, pracujących tam robotników. Co kilka dni spada z dachu w jednem z miast polskich któryś z dekarzy: w Warszawie, w Wilnie, w Gnieźnie, w Bydgoszczy, w Katowicach i w innych miejscach, jeśli wymienimy tylko ostatnie zdarzenia. W Katowicach spadł niedawno 16-letni uczeń blacharski.

Wypadkom tym możnaby radykalnie zapobiec przez użycie pasów bezpieczeństwa, które w szeregu krajów są już oddawna obowiązujące przy kryciu dachów. Fakt, że robotnicy nieraz z własnej woli przywiązują się linami podczas pracy na dachu wskazuje na to, że zabezpieczenie to jest naprawdę celowe i praktyczne. Niestety, zdarza się jeszcze bardzo rzadko, aby robotnicy sami się zabezpieczali; wobec czego interwencja czynników odpowiedzialnych za bezpieczeństwo jest niezbędna.

Warunki pracy dekarskiej powinny być przez nie badane a środki zabezpieczające unormowane i powszechnie wprowadzone.



„CIEKAWY“ w ZALESIU: opalanie się na słońcu jest dla zdrowia bardzo korzystne, pod warunkiem jednak pewnego umiaru. Nadmierne bowiem opalenie skóry może wywołać w niektórych wypadkach bardzo poważne zaburzenia chorobowe.

P. ZOFJA K. w POZNANIU: nie radzimy absolutnie samej przeprowadzać kuracji odtłuszczającej. Kuracja ta nie jest dla zdrowia obojętną i dlatego musi być przeprowadzona pod ścisłą kontrolą lekarza.

P. ADA Z. we LWOWIE: piegi są wywołane zmianami barwnikowemi w naskórku. Można je usunąć, niemniej jednak pod wpływem działania promieni słonecznych, po pewnym czasie pojawią się znowu.

E. Z. w LUBARTOWIE: niestety, nie wysyłamy odpowiedzi listownie.

„ZROZPACZONA“ w BYDGOSZCZY: w danym wypadku nie radzimy absolutnie żadnej operacji kosmetycznej.

„NOWY PRENUMERATOR“ w ŁODZI: radzimy zwrócić się do lekarza chorób nerwowych i jemu z całem zaufaniem opowiedzieć to wszystko, co nam Pan w liście opisał.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr. med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia“, Warszawa, ul. Widok 24, tel. 6-65-39.